

Beata Bocian-Waszkiewicz

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Scenariusz zajęć profilaktyczno-wychowawczych dotyczący kształtowania poczucia własnej wartości (cz. 2)

Lesson plan of integration classes - self-esteem (part 2)

Streszczenie: Zaprezentowany scenariusz zawiera propozycje zajęć, które mają na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Słowa kluczowe: poczucie własnej wartości, pewność siebie, scenariusz zajęć

Abstract: Lesson plan includes proposals for activities enhancing self-esteem.

Key words: self-esteem, self-confidence, lesson plan

Praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości jest szczególnie trudna i długa w przypadku osób nieśmiałych. Nieśmiałość jest zjawiskiem złożonym i obejmuje specyficzne zakłócenia w sferze postrzegania nie tylko samego siebie, ale i sytuacji, w jakich uczestniczymy. Często nieśmiałość stwarza problemy natury towarzyskiej. Utrudnia spotkanie z drugim człowiekiem, zawieranie nowych znajomości oraz nie pozwala w pełni czerpać radości z potencjalnie przyjemnych doświadczeń społecznych. Nieśmiałość zaburza kontakty interpersonalne, przeszkadza w publicznej obronie swoich praw i otwartym wyrażaniu własnych opinii czy przekonań. Nieśmiałość sprawia, że nie tylko my sami nie dostrzegamy swoich mocnych stron, ale i inni ich nie doceniają. Osoby nieśmiałe mają skłonność do izolacji, a ich zaniżona samoocena powoduje brak wiary we własne możliwości i siły.

Propozycja kolejnych z cyklu prezentowanych zajęć profilaktyczno-wychowawczych jest zatem pierwszym krokiem do podjęcia próby przezwyciężania swojej nieśmiałości.

Temat spotkania: JA tu jestem

Cele zajęć:

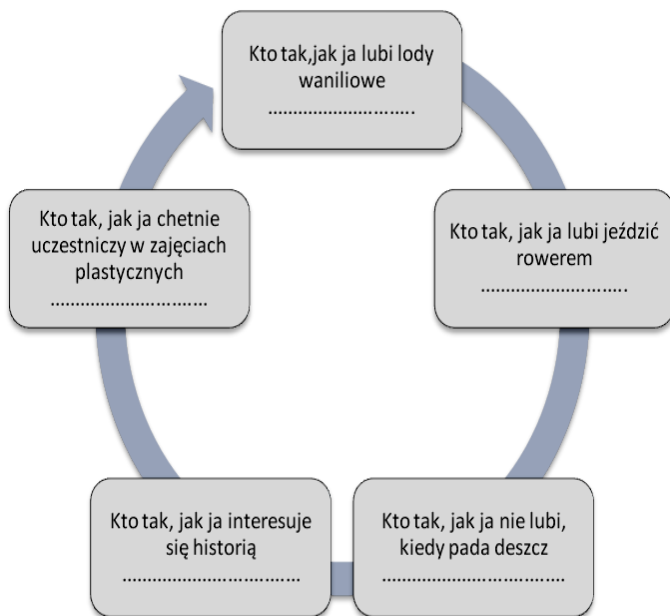
- przezwyciężanie własnej nieśmiałości,
- budowanie pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich mocnych stron.

Czas trwania zajęć: 1,5 godziny

Pomoce: kredki, mazaki, kartki, brystol, klej, taśma klejąca.

Przebieg zajęć:

1. **Rundka rozpoczynająca: Co u Ciebie słychać?** - prowadzący przekazuje uczestnikom spotkania krótką informację o celu zajęć. Następnie zwraca się do osób biorących udział w zajęciach z prośbą o dokończenie zdania – *Najlepszą rzeczą, jak spotkała mnie w ostatnim tygodniu, było....*
2. **Zabawa – Kto tak, jak JA** - zabawa ta ma na celu znalezienie osób o podobnych cechach czy upodobaniach. Kiedy dziecko spotka osobę, której również dotyczy wymieniona cecha, ma zadanie wziąć od tej osoby autograf. Do zabawy tej prowadzący może przygotować kartę pracy, np.:



Po zakończeniu omawiamy ćwiczenie - każdy odpowiada na pytanie: Czego dowiedziałam się wypełniając kartę? Co mnie zaskoczyło? Co mi się podobało w tym ćwiczeniu?

Uczestnicy zajęć mają możliwość doświadczyć podobieństw z innymi oraz przekonać się o własnej niepowtarzalności.

3. **Zabawa – Rozśmiesz mnie** – uczestnicy spotkania dobierają się parami. Jedna osoba z pary rozśmiesza, druga stara się zachować powagę. Po minucie następuje zmiana ról, zaś następnie omówienie ćwiczenia: w której roli uczestniczący czuli się lepiej i dlaczego?
4. **Ćwiczenia – Herby** – każdy z grupy dostaje kartkę papieru, mazaki i ma za zadanie zaprojektowanie własnego herbu. Po narysowaniu dzieli go na cztery części. W pierwszej powinno znajdować się coś, w czym każdy jest bardzo dobry, w drugiej – w czym chce być lepszy. W części trzeciej

przedstawia swój największy sukces, natomiast w czwartej wpisuje dwa słowa, które chciałby usłyszeć o sobie od innych. Po wykonaniu zadania wszyscy prezentują swoje herby. Uczestnicy oglądają herby swoich koleżanek i kolegów, rozmawiają o nich. Później wszyscy siadają w kręgu i prowadzący prosi o swobodne wypowiedzi na temat „przeżyć i trudności dzieci w trakcie opisu siebie”. Następnie wszyscy wspólnie projektują herb grupy.

5. **Zabawa – Latarnie i okręty** – dwoje uczestników, to okręty stojące na brzegu sali z zawiązanymi oczami; pozostali, to latarnie pomagające okrętom przebyć drogę morską między skałami. Latarnie, gdy dostrzegą zbliżający się okręt, wydają dźwięki ostrzegawcze w formie „szszsz...”, by te mogły ominąć niebezpieczeństwo. Po dotarciu do celu wymieniają się z innymi uczestnikami rolami. W przypadku gdy rozbijają się o skały, zdejmują opaskę i stają się latarnią, która głośniej ostrzega następne okręty w miejscu rozbicia. Po zakończeniu zabawy w rundce biorący udział w zajęciach dzielą się wrażeniami i odczuciami z pełnionych ról.
6. **Zabawa – Ogłoszenie prasowe** – każdy z uczestników zajęć proszony jest o napisanie ogłoszenia, w którym reklamuje się jako przyjaciel. Wszystkie kartki wrzucamy do pudełka, mieszamy i uczestnicy kolejno losują je; odczytują głośno reklamę i próbują odgadnąć, do kogo należy przedstawiana charakterystyka.
7. **Zabawa – Snuj się, snuj bajeczko...** - uczestnicy zajęć kładą się na materacach, głową do środka koła, jedna osoba rozpoczyna opowiadać jakąś wymyśloną bajkę, potem kolejno wszyscy dopowiadają po fragmencie historii, aż do momentu gdy zabraknie pomysłu na jej dalszy ciąg.
8. **Podsumowanie spotkania** – każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami: *W czasie dzisiejszego spotkania*

9. Podsumowanie zajęć w rundce (najbardziej podobało mi się) **i pożegnanie w kręgu:** „Iskierka przyjaźni” – prowadzący przekazuje uścisk dłoni wraz ze słowami „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj wróci do mych rąk”.

Gry i zabawy proponowane w prezentowanym scenariuszu pochodzą z następujących opracowań:

1. Baleja-Sosna B., *Świetlicowe zajęcia tom II – wiersze, wierszyki, poradniki, prozdrowotne, ekologiczne, świąteczne, zajęcia edukacyjne, zagadki, gry i zabawy*, Wydawnictwo BEA, Toruń 2005.
2. Bollard R., *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*, MEN, Warszawa 1998.
3. Geldard K., Geldard D., *Jak pracować z dziecięcymi grupami terapeutycznymi. Przewodnik dla psychologów, pedagogów i pracowników socjalnych*, GWP, Gdańsk 2005.
4. Kołodziejczyk A., Czemerowska E., Kołodziejczyk T., *Spójrz inaczej. Program wychowawczo-profilaktyczny*, Wydawnictwo ATE, Starachowice 2007.
5. Palomares S., Schilling D., Winch C., *Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2011.
6. Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Jedność, Kielce 2003.
7. Sawicka K. (red.), *Socjoterapia*, MPPP, Warszawa 1999.